

Lunes	Pan tostado con claras de huevo, jamón y aguacate
Desayuno	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1 taza de Espinacas crudas 2 rebanadas de Pan integral 2 piezas de Clara de huevo 2 rebanadas de Jamón de pavo Procedimiento - Cocinar las claras de huevo con jamón. - Colocar sobre el pan. - Decorar con rebanadas de aguacate y espinacas.

Lunes	Huevo cocido y brócoli
Snack 1	
	Ingredientes 1/2 taza de Brócoli cocido 1 pieza de Huevo cocido 2 rebanada de Pan integral 40 kcal 4 pieza de Almendras Procedimiento - Consumir frescos.

Lunes	Chuletas de cerdo
Comida	
	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 3/4 taza de Arroz 1 taza de Fruta picada 2 taza de Verduras al vapor 225 gramos de Chuleta de cerdo Procedimiento - Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente. - Acompañar con arroz, verduras y aguacate. - Comer fruta como postre.

Lunes

Snack 2



Nopal asado relleno de queso panela

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Tomate
- 2 pieza de Nopal
- 3 cucharada cafetera de Crema ligth
- 3 pieza de Tortillas delgaditas
- 90 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Lavar y poner en un sartén las piezas de nopal rellenas con queso panela y tomate.
2. Agregar crema y acompañar con tortillas.

Lunes

Cena



Empalmes de frijol con queso

Ingredientes

- 1/3 taza de Frijoles molidos
- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1/2 taza de Lechuga
- 4 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 50 gramos de Queso panela light

Procedimiento

1. Calentar las tortillas y untar con frijoles.
2. Poner el queso espolvoreado por dentro.
3. Servir con lechuga, jitomate y aguacate.

Martes

Desayuno



Revueltos de huevo y tomate

Ingredientes

- 1/2 de pieza de Jitomate bola
- 2 piezas de Tortilla de maíz
- 2 piezas de Clara de huevo
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 1 pieza de Huevo fresco
- 1 pieza de Naranja

Procedimiento

1. En un sartén calentar el aceite.
2. Añadir el jitomate picado o licuado y el huevo.
3. Acompañar con tortillas y naranja.

Martes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1/4 taza de Pepino
- 6 pieza de Galletas habaneras

Procedimiento

1. Crear un dip de aguacate con pepino.
2. Acompañar con galletas.

Snack con galletas habaneras

Martes

Comida



Ingredientes

- salsa teriyaki al gusto
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pieza de Calabacita
- 1/2 taza de champiñón cocido
- 1 1/3 de taza de Tallarin cocido
- 2 cucharadas cafeteras de aceite de oliva
- 160 gramos de tofu

Procedimiento

1. Cortar los vegetales y saltear en un sartén con aceite de oliva.
2. En una olla a parte, cocinar la pasta con agua hasta que tenga una consistencia al dente.
3. Mezclar los vegetales y tallarines en la olla, agregar el tofu y la salsa teriyaki.

Tallarines con vegetales

Martes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Durazno y almendras

Martes	McMuffin Fit
Cena 	Ingredientes 1/3 pieza de Aguacate 1/2 pieza de Jitomate 1/2 taza de Espinacas 1 pieza Thin-Rounds Integral 100kcal 1 pieza de Huevo 1 taza de Fruta picada 2 rebanada de Jamón de pavo Procedimiento - Preparar el huevo estilo revuelto. - Calentar el pan y el jamón. - Untar las rebanadas de pan con aguacate, rellenar con el resto de los ingredientes. - Acompañar con fruta como postre.

Miércoles	Tacos de claras de huevo con acelgas
Desayuno 	Ingredientes 1/2 pieza de Papa 2 cucharada cafetera de Aceite 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal) 4 piezas de Claras de huevo 1 1/2 taza de Acelgas Procedimiento - lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas. - Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer. - Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Miércoles	Tostadas con Hummus
Snack 1 	Ingredientes 4 pieza de Tostadas Susalia 4 cucharada sopera de Hummus Procedimiento - Sirva el hummus sobre las tostadas. *Se puede acompañar con pico de gallo.

Miércoles	Milanesa de res con espagueti		
Comida			
	Ingredientes 1 1/2 de taza de Mezcla de verduras 1 2 1/2 de cucharada sopera de Crema 1 1 1/3 de taza de Espagueti integral cocido 1 135 gramos de Milanesa de res 1 1 1/2 de pieza de Chile poblano 1 1/4 de taza de Leche Lala Light 1 1 cucharada cafetera de Mantequilla Procedimiento 1) Preparar la milanesa a la plancha. 2) Cocer el chile poblano y licuar junto con la crema y la leche (condimentar al gusto). 3) Acompañar con verduras.		

Miércoles	Pan con alfalfa		
Snack 2			
	Ingredientes 1 1 cucharada sopera de Guacamole 1 1 taza de Germen de alfalfa 1 1 1/2 pieza de Rebanada de pan 45 kcal 1 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Untar el guacamole al pan integral, el queso y germen de alfalfa, disfruta.		

Miércoles	Huevo con chorizo de champiñón		
Cena			
	Ingredientes 1 Chile ancho y especias al gusto 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1 pieza de Huevo 1 1 pieza de Claras de huevo 1 1 cucharada de servir de Frijoles molidos 1 1 1/2 taza de Champiñones crudos 1 3 pieza de Tortilla de nopal o Torti-Regias Delgaditas 1 40 gramos de Queso panela light 1 40 gramos de Queso panela light Procedimiento 1. Picar finamente los champiñones y guisar con chile ancho y especias. 2. Dejar que seque bien. 3. Agregar el huevo y revolver. 4. Acompañar con tortillas, frijoles, panela y aguacate.		

Jueves	Espinacas con queso
Desayuno	
	Ingredientes 1 1/3 pieza de Aguacate 1 1/2 taza de Verduras (Cebolla, chile) 2 taza de Espinacas 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas 90 gramos de Queso Oaxaca light Procedimiento 1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso. 2. Dejar que se gratine. 3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Jueves	Bocaditos de brocoli
Snack 1	
	Ingredientes 1 taza de Brocoli 1 1/2 cucharada cafetera de Mantequilla 4 pieza de Galletas Habaneras 40 gramos de Queso panela Procedimiento 1. Poner a desinfectar el brócoli y cocerlos a vapor con mantequilla. 2. Acompañar con queso panela y galletas Habaneras.

Jueves	Tiradito de pulpo
Comida	
	Ingredientes 1/2 pieza de Aguacate 1/2 taza de Arroz 1 taza de Cilantro 2 cucharada cafetera de Aceite 2 pieza de Limon 3 pieza de Chile jalapeño 4 Pieza de Tostadas Horenadas 6 pieza de Cebollita cambray 11/2 pieza de Tomate 100 gramos de Pulo cocido Procedimiento 1. Lavar y cortar el chile jalapeño, las cebollitas, tomate y el cilantro. 2. En un bowl vaciar los vegetales previamente cortados junto con el pulpo y el aceite de oliva, exprimírle 2 limones, sal pimienta (al gusto). 3. Servir en las tostadas Horneadas, acompañar con aguacate y arroz.

Jueves

Snack 2



Ingredientes

- 1 4 cucharada sopera de Queson
- 1 11/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

1. Agregar quesón a la pieza de pan tostado.

Pan Tostado con Queson

Viernes

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 de taza de Cebolla blanca rebanada
- 1 1 taza de Espinaca cruda picada
- 1 2 piezas de Tortilla de maíz
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca Lala Light
- 1 2 cucharadas sopera de Guacamole

Procedimiento

1. En un sartén, cocinar las rebanadas de cebolla y espinacas. Agregar el queso y dejar que se derrita.
2. Acompañar con tortillas y guacamole.

Queso flameado con verduras

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/3 de pieza de Aguacate
- 1 1/2 pieza de Tomate huaje
- 1 1 pieza de Pan tostado
- 2 piezas de Clara de huevo

Procedimiento

1. En un sartén antiadherente cocinar las claras de huevo.
2. Servir sobre el pan tostado con aguacate y tomate.

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 Pasta de achiote al gusto
- 1 1/4 taza de Cebolla
- 1 1/2 taza de Jugo de naranja
- 3/4 taza de Arroz
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 taza de Fruta
- 6 pieza de Almendras
- 240 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. Licuar el jugo de naranja con la pasta de achiote y cebolla.
2. Cortar el pollo en tiras y dejar marinar en la mezcla por 15 minutos.
3. Cocinar el pollo a la plancha con el jugo de marinar.
4. Acompañar con arroz y tiras de calabacita a la plancha.
5. Servir la fruta y almendras como postre.

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 2 piezas de Durazno prisco
- 17 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Viernes

Cena



Tacos de claras de huevo con acelgas

Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Papa
- 2 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortillas delgaditas (22kcal)
- 4 piezas de Claras de huevo
- 1 1/2 taza de Acelgas

Procedimiento

1. lavar la papa ponerlas a cocer la papa en agua , una ves listo, ponerlas en el sartén junto con el aceite y las acelgas previamente desinfectadas.
2. Una ves listo agregar las claras de huevo, dejarlo cocer.
3. Poner a calentar las tortillas y rellenar con el preparado.

Sábado

Desayuno



Huevo con papas a la mexicana

Ingredientes

- 1/3 pieza de Aguacate
- 1/2 taza de Pico de gallo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Fruta picada
- 1 taza de Espinacas
- 2 pieza de Claras de huevo
- 2 pieza de Tostadas de nopal

Procedimiento

1. Cocinar la papa picada en un sartén, agregar el pico de gallo, espinacas y huevo.
2. Acompañar con aguacate y tostadas.
3. Servir fruta como postre.

Sábado

Snack 1



Jicama con zanahoria

Ingredientes

- 1/2 taza de jicama picada
- 1/2 taza de Zanahoria Picada
- 1 taza de Pepino
- 1 pieza de Limon
- 2 pieza de Galletas habaneras
- 4 cucharada cafetera de Semillas de hemp

Procedimiento

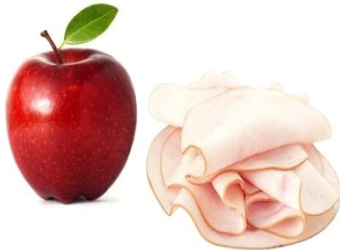
1. Lavar y cortar la jicama, la zanahoria y el pepino.
2. Agregar el limón y las semillas de hemp, y acompañar con la galleta habanera.

Sábado	Milanesa de res encebollada
Comida	
	Ingredientes 2/3 de pieza de aguacate 1 taza de cebolla en julianas 1 cucharada de servir de frijoles caseros sin aceite 1 cucharada cafetera de aceite de canola 1 pieza de manzana 3 piezas tortilla de maíz 150 gramos de milanesa de res a la plancha Procedimiento - En un sartén antiadherente cocinar la milanesa con la cebolla. - Servir acompañada de frijoles, aguacate y tortillas. - Postre: manzana picada.

Sábado	Jitomate relleno de atún
Snack 2	
	Ingredientes - perejil finamente picado al gusto 1/2 pieza de lata de atún drenado 1 cucharada de servir de jitomate guaje 1 cucharada cafetera de mayonesa 2 piezas de naranja Procedimiento - Cortar el jitomate a la mitad y sacar el relleno con una cuchara. - Rellenar con el atún mezclado con la mayonesa y perejil. - Postre: naranja.

Sábado	Hotcakes de avena
Cena	
	Ingredientes 1 taza de Avena en hojuelas 1 pieza de Clara de huevo 1 cucharada cafetera de Aceite 1 taza de Leche de almendras sin azúcar 1 cucharada cafetera de Miel de jarabe sabor maple 22.5 gramos de Carne molida de pavo Procedimiento - Licuar las hojuelas de avena y reservar. - En la licuadora agregar la leche, huevo, esencia de vainilla al gusto y al final la harina de avena. Reposar por 10 minutos. - Verter la mezcla en un sartén con poco aceite a fuego bajo y cocer el hotcake por ambos lados. - Formar una salchicha con la carne molida cocinar hasta que esté dorada.

Domingo	Overnight oats con Durazno	
Desayuno		
	Ingredientes	
	1 1/4 de taza de Yogurt griego 0% grasa	1 1/3 de taza de Hojuelas de avena
	3 cucharadas soperas de queso cottage	2 piezas de Durazno prisco
Procedimiento		
1. La noche anterior, poner en un recipiente las hojuelas de avena con yogurt y queso cottage.		
2. Dejar reposar en el refrigerador.		
3. Por la mañana, agregar almendras y fruta fresca.		

Domingo		Manzana y jamón de pechuga de pavo	
Snack 1			
			
		Ingredientes	
		1 1/2 piezas de manzana	3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo
		Procedimiento	
		1. Consumir frescos.	

Domingo	Tiras de pollo buffalo	
Comida		
	Ingredientes	
	1 pieza de Manzana	1 pieza de Elote amarillo entero
	1 1/2 tazas de Apio en tiras	1 1/2 tazas de Zanahoria en tiras
Procedimiento		
1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.		
2. Una vez listo el pollo, bañar con la salsa estilo búfalo.		
3. Cortar los vegetales.		
4. Servir acompañado de una pieza de elote amarillo y una taza de jugo de fruta natural.		
5. Aderezo: Mezclar el yogur griego con la mayonesa, jugo de limón, pimienta y perejil seco.		
6. Postre: 1 manzana.		

Domingo

Snack 2



Ingredientes

- 1 3/4 taza de Piña congelada
- 1 1/2 cucharada sopera de Coco rallado
- 1 pieza de Almendras
- 1 taza de Leche light o de coco

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes con hielo al gusto.

Frappé de piña colada

Domingo

Cena



Ingredientes

- 1 Chipotle al gusto
- 1 1/2 taza de Coctél de frutas
- 1/2 pieza de Aguacate hass
- 2 piezas de tortilla delgadita (21 calorías por pieza)
- 3/4 taza de zanahoria y cebolla
- 75 gramos de Pechuga de pollo

Procedimiento

1. En una olla, cocer la pechuga de pollo en agua.
2. Una vez que el pollo esté cocido reservarlo y desmenuzarlo.
3. Utilizar el caldo de pollo para cocer las verduras y agregar nuevamente el pollo a la olla.
4. Servir acompañado de aguacate, chipotle y tortilla.
5. Postre: Coctel de frutas.

Caldo tlalpeño